



# DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

## Communiquer avec lae moniteurice

Tu voudrais dire quelque chose à lae moniteurice mais tu hésites. Son statut peut intimider. Cette carte t'aide à formuler clairement.

Lae moniteurice fait partie de l'équipage, mais iel ne peut pas deviner ce qui te travaille. Sans feedback, la frustration reste. Avec un feedback clair, iel peut ajuster ou expliquer. La transparence renforce la confiance.

### EXEMPLES

- **Positif** : "Hier quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Merci beaucoup !"
- **Ajustement** : "On aimerait une crique plus calme ce soir. C'est possible ?"
- **Inconfort** : "Quand tu hausses le ton, je perds mes moyens. J'aurais besoin de consignes calmes."

---

### POINT D'ATTENTION

Pas besoin de facilitateur : tu te lances, seule ou à plusieurs. Lae second soigneux peut soutenir si c'est collectif. Ne dramatisons pas l'usage de la carte : c'est juste de la méthode. Lae moniteurice écoute sans se justifier immédiatement.

## 1. DÉCIDER DE PARLER

Seule ou au nom de l'équipage ? Si tu veux parler pour le groupe, vérifie d'abord que d'autres partagent ce besoin. Choisis un moment calme.

## 2. PRÉPARER TON MESSAGE

La "formule magique" en 4 temps :

- 🔎 **Ce que je vois** : décrire factuellement, sans jugement
- 💡 **Ce que ça me fait** : ton ressenti, ton besoin
- ✨ **Ce dont j'aurais besoin** : pour que ça aille mieux
- 🎯 **Ce que je propose** : une demande concrète

## 3. EXPRIMER

Tu formules ton message. La moniteurice écoute sans interrompre. Prends ton temps.

## 4. RÉPONSE

La moniteurice peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, ou expliquer une contrainte. Pas de justification défensive – juste accueillir et répondre.

---

### ⚓ ANCORAGE

**Dans le livre de bord** : "Feedback exprimé - [sujet]" (colonne Observations).

**Vérification** : les jours suivants, observer si l'ajustement demandé est effectif.

---